

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 452号

2022・9・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

## モーニングルーティンの効用

会長 山本 均

九月に入っても引続き残暑の厳しさが続きそうですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ対策で外出が減り気分転換ができず気が滅入る、熱中症対策でエアコンをつけっぱなしにしたせいかどうも調子が出ない……など心身両面で健康管理が難しい時期でもあります。

こんな時節に効果がありそうなのがモーニングルーティンです。モーニングルーティンとは朝行う日課や習慣のことです。

ルーティンにはいくつかの意味がありますが、主に「習慣的、定型的な手続きや仕事」のこと。決められた一連の動きや動作。ある時間に同じことをする。ある動

作の前に決まった仕草をする。有名な例では、あのイチロー選手が試合前に行う一連のストレッチ運動と、打席での右手一本でのバットの構え、またラグビーの五郎丸選手のキック前の指合わせ。

これらは気持ちと体を一体化させる次の動作にスムーズに移行するための「精神統一」の要素も多分に含まれているようです。

気持ちと体をうまくリードし、また時には体が気持ちをリードする。そのためには一連の動作をほぼ無意識に行える環境づくりが必要。一例として、決まった時間に起きて決まった家事を行う。

野良着に着替えて朝一番で畑仕事を行う。犬を連れて公園を散歩する。外に出かけないまでも、一定の時間にテレビをつけてストレッチ運動を行う、または新聞を読む（音読する）。継続してできること



他にも工夫次第で様々あるかと思えます。しかし、頭では「あれをやる。これもやる」と考えていても、いざ段取りやら手間やらを考えると、動作開始までのハードルは高くなります。

そこで、朝起きてから暫くの動作はルーティンに任せる、即ち頭を余計に使わないで次々に動作が先行する環境を作ること、身・体のペースを同調させることが良いと言われています。

このモーニングルーティン（朝の日課）に最適なものの一つが近くの公園で行うラジオ体操です。その理由としては

- ① 場所・開始時刻が決まっている（起床から会場到着までの段取りが一定）
- ② 所作が決まっている。（一連の音楽に合わせるので、考えなくても体が動く。）

③ 参加者もほぼ決まっている。（気を遣わない会話ができる。）

④ 終了時刻が決まっている。（その後のスケジュールが決めやすい）

⑤ 毎日開催される（ルーティンとして基本）

などで、これほど理にかなった朝のルーティンにはなかなか見当たりにません。お住いの近くで開催されているラジオ体操のクラブに声をかけてみませんか。

昔、夏休み明けに小学校の先生から「皆さん、規則正しい生活を送りましたか」と聞かれた記憶があります。「規則正しい生活」の基本は、睡眠、運動、食事を中心とする生活のリズムだそうです。夏休み期間中に行われる朝の児童向けラジオ体操もリズムのスタート役として位置づけられているようです。繰り返される気に入った習慣や行動などを手段として活用し、毎朝の心地よいスタートとしたいものです。





## ● 健康便り

練馬区立はつらつセンター 豊玉

看護師 尾崎 幹子

## 関節について

「日常生活の自立度の維持向上には、筋力を落とさないことが重要です」と述べてきました。

今回は、体を動かすには筋力とともに重要な「関節」に視点を当てたいと思います。

### 1. 関節と日常生活

①関節とは、骨と骨のつなぎ目にあたる部分です。股・膝・や足首、肩や肘・指、顎など人の体には、いくつもの関節があります。これらの関節を動かすことにより立つ・歩く・しゃがむ・物をつかむ・食べものを噛むなど、生活する上で必要な動作が可能になります。

### ②関節と筋肉

関節を動かすためには、その周辺にある筋肉を使います。運動不足や加齢によって筋肉が低下するとさらに関節の動きが悪くなります。

③関節の動きが悪くなり、起こる現象（関節の動きが制限される）  
○苦痛の出現

歩く、立ち上がる時、足の付け根がいたい、膝・足首に痛みが出る、手が拳がらない、肩の痛み等により動かせなくなる。

その結果、さらに運動不足と関節の動きが悪化し（拘縮）・痛みが増強の悪循環を生み、自立度の低下につながります。

### ○自立度の低下

体重を支えられず、立ってられない、歩行が不安定になり転倒につながります。

靴下をはく、爪切り、洗髪、衣服の脱ぎ着ができない。（困難に）など日常生活に支障をきたすことになりま。

### 2. 関節可動域

関節可動域とは、それぞれの関節には、曲げ伸ばし・ひねりなど動かせる範囲のことを言います。可動域が小さい場合を可動域制限があるといえます。

可動域の制限は、前述の苦痛や自立度の低下と関連します。

### 関節可動域制限の原因

○骨折や捻挫により関節を固定（ギプスなど）した場合

### ○関節の変形

○運動不足など関節を動かさない。これら原因として、関節周囲の組織の、弾力性がなくなり関節可動域の低下（関節が固まる）になることが多いです。

### 3. 予防

日常、実感はないかもしれませんが、私たちの体は、動かないでいるとすぐに関節や筋肉が硬くなりますので、症状が出る前に（今から）股・膝・足首・肩・肘・手首・指などの関節の曲げ伸ばしを毎日行うことが進行や悪化を予防できます。

### 関節の動かし方（ゆっくりと）

指：握る、開く。  
手首：ぐるぐる大きく回す、曲げる、延ばす。  
肘：曲げる、伸ばす

肩：肩に手を当て、肘を前・上・横・後ろの順にゆっくりと大きく回す。

股関節：仰向けになり、①膝を抱え、太ももを胸に近づけるように。

②足を伸ばしたまま外側・内側に動かす。③片足を上げる（左右）

膝：①膝を抱える。②足を伸ばして座り、膝と床との隙間を埋めるように、膝を伸ばす。（注意！！）

膝を手でおささないように）  
足首：①ぐるぐる回す。②踵を床につけたまま、足指を天井に向ける。次に床に近づけるようにして足首を曲げ伸ばしする。

### 回数

①少なくとも一日2回程度。  
②一つの動きは、5秒くらいかけてゆっくり行ってください。（安全と効果のために）

これらの動きは、今までに行った事があるものばかりだと思います。今回は、これらの動きが関節の可動域を保つ・広げるために有効であることを意識して行っていたらけるとよいと思います。

しかし、効果を実感するまでには、時間がかかることと思います。しかし実施しなければ確実に動ける範囲は制限されてきます。

「年だから」と諦めないで、「年だから」先のこと、健康のことを考え、今を大切にして健康長寿を目指しましょう。



●「太極拳健康体操 報告」

保坂武雄

「太極拳健康体操」は2020年12月を第1回とすれば、今回(7月22日)は第10回目になると思います。スタート時こそコロナの影響を受けましたが、丸山英子さんのご指導、土橋昌子さんのご担当で、毎回10名前後の参加と定着して来ました。

ゆったりとした動作、深い呼吸、正しい姿勢でバランスを崩さない身体運動は気持ちの良い動きです。毎朝、テレビ体操をしている私には、日本と中国の体操の違いを感じます。前者は身体のリズムと反動で、筋肉や関節を伸ばし鍛えます。練功十八法 太極拳はゆったりとした連続的な動きのリラックス呼吸体操です。首を右と左に向け、上と下に動かすだけで何秒もかけます。1時間余りのご指導で少しの疲労感と、身体がまっ直ぐになったと感じます。丸山さんと土橋さんのお年が信じられないのは背筋が立っているからです。「ポランテア活動の報酬」ですね！皆さん！是非覗いて見て下さい！！



●第6&7回「ぶし朗読の会」

報告 田中昌美

・7月16日(土) 10時〜12時、ココネリ研修室 参加者14名  
あらしのよるに シリーズ⑥  
「ぶぶきのあした」

・8月6日(土) 10時〜12時  
ココネリ研修室 参加者13名  
あらしのよるに シリーズ⑦  
「まんげつによるに」

あらしのよるに偶然同じ小屋に逃げ込んだオオカミのガブとヤギのメイ。本来食べる側と食べられる側の二人が意気投合し困難を乗り越えて友情を育む物語です。ご一緒に大きな声を出してオオカミやヤギになってみませんか？認知症予防にも効果大です。

講師 和田幾子先生

会費 1,000円/回

毎月第1,第3土曜日

10時〜12時

9月の例会

9月3日 ココネリ 1東

9月17日 ココネリ 2西

080-6555-5007山本

●やすらぎ会 橋本光

7月22日(金) ココネリ

切手切りポランテア 4名出席

●第15回 読書サロン

報告 山本稔子

猛暑の9日、8名の参加者で会が始まりました。

持ち寄った本の紹介では、歎異抄、遠藤周作氏の母上への思い

「影に対して」、渡辺一雄顧問の「やつと見つけた手ごたえのある生き方」、藤城清治氏の切り絵画集他、多岐にわたりました。

又雑談では安倍元首相の国葬、統一教会、オレオレ詐欺の話題などで盛り上がり、締めは明るい話題をと、野球の大谷選手の活躍に及びました。哀しい話題の多い昨今、大谷選手の雄姿、ひたむきな心意気にどんなに励まされたことでしょうか。今回もあつという間のひとときでした。

『八月は六日九日十五日』(戦争にまつわる哀しい日)と言う句がある、と司会の山崎さんの言葉で始まった今回でしたが、最後にこの特別な日々を思いをよせ、長崎への原爆投下がされた11時2分に黙祷をささげ、会を終えました。

読書だけでなく、色々な話題での意見交換もこの会の楽しさです。是非ご参加ください。次回は9月13日、ココネリで10時からです。

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

8月も先月に引き続き、千葉先生・橋本先生・荒先生による「折り紙教室」。先生方本当にありがたうございました。それぞれに素敵に紫陽花短冊を完成させました。



♪9月のお知らせ

日時 9月5日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 木の実のトピアリー

持ち物 ピンセット(あれば便利)

作品を持ち帰る箱(袋)





# 「健さんの試写室便り」

第120回 高田健治

## 「デリシユ」

革命直前のフランス、宮廷料理人のマンスロンは自慢の創作料理「デリシユ」にジャガイモを使っ

たことで主人である公爵の怒りを買い解任される。実家に戻った彼はもう料理はしないと断っていた

が、料理を学びたいと訪ねてきた女性ルイーズの真つすぐな想いに触れ、助けを借りながら、世界で

初めての一般人の為のレストランをはじめ。店はたちまち評判となり大繁盛。彼女の意外な素性が

明かされる・・・。  
美食の国、フランスで初めてレストランを作った男の命懸けの物語。 仏

監督 エリック・ベルナル

9月2日公開 星 4つ

## 「人質」 韓国トップスター誘拐事件

韓国トップスター、ファン・ジョンミンは自宅マンションの前で、

見知らぬ若者たちに突然襲撃され拉致される。パイプ椅子に縛り付けられた状態で意識を取り戻した

ジョンミンは自分が誘拐されたという現実を思い知らされる。計画

を実行した若者グループは5人、

ジョンミンが連れ込まれた一味のアジトはソウルから遠く離れた山の上の家具工場。欲望の赴くまま

暴走する誘拐犯達と俳優として培った演技力だけを武器に立ち向かうジョンミン・・・。

壮絶なクライマックスになだれ込むリアリティ溢れるサスペンス・アクション。

韓国 監督 ピル・カムソン  
9月9日公開 星 4つ

## 「川つぺりムコリッタ」

山田は北陸の小さな町の塩辛工場で働きはじめ、ハイツムコリッタという安アパートに住む。唯一の

楽しみは風呂上がりの牛乳と炊き立てのご飯。人との関わりを避けてきた山田の日々は、隣人島田が

上がり込んできた事で一変する。住人達は貧乏で社会からはみ出した人たちがばかりだが・・・。

底抜けに明るい住人たちとの予期せぬ交流がもたらす心の变化を描きます。

牟呼栗多(ムコリッタ) 仏教の時間の単位 1日の30分の1=48分

監督 (原作・脚本) 荻山直子  
9月16日公開 星 5つ

## 私の好きな俳句「食の俳句」② ⑩ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

私は鰻が大好きである。鰻屋で私がお薦めしたい店は銀座五丁目にある「竹葉亭」創業なんと一八六六・江戸時代である。それだけ客に愛されているのだ。そして築地の「宮川本店」もすばらしい。ここも百年続いた老舗の貫禄がある。この二店の蒲焼は別格である。これに負けぬのは上野不忍池近くの「伊豆菜」不忍亭である。八代將軍吉宗公の時代からの老舗。上野「鈴木」で落語を聞いた後は必ずここへ行く。熱海で正月を迎えた時は三島大社に参拝し、帰りは必ず三島の鰻の名門「桜家」に寄る。ここも安政三年の創業でいつも鰻を食べた満足感に浸れる。鰻以外に必ず注文するのは「うな肝」と「うざく」(鰻ざく)。うざくは日本酒に良く合う。鰻は年中食べられるが、季語は夏である。では鰻の秀句をじっくり味わってください。

### ① 「寄席眺めて上野で鰻なんてどう？」(江口小春)

上野だったら「伊豆菜」にいこうか。今日の落語を話の種に鰻を食べながら話し合う。この時間こそ人生幸せの一瞬である。

### ② 「靴には履歴書一枚 鰻食う」(中岡秀治)

就職はうまくいかなかったが鰻でも食べて元気つけよう。

### ③ 「違っ違っ鰻は「こんな味じゃない」(笠原理香)

近くのコンビニで買った鰻 一人淋しく食べる。

### ④ 「鰻重を只黙々と黙々の君恋し」(大王)

ものも言わず一生懸命モグモグ食べていた君にあいたいなあ。

### ⑤ 「なんとなく隣の席の鰻を見」(きゆうしん)

こちらは梅あちらは松、一寸、覗きたくなる心境

### ⑥ 「くねりたるうなぎ目釘を軸として」(任和田 永)

「うなぎの上のうなぎの上をうなぎうなぎ」(すりいだい)

### ⑦ 樽に入れられた鰻の姿をよく見ている。

### ⑧ 「手の間をぬぬぬと鰻抜け出しぬ」(詠み人知らず)

ぬぬぬのオノマトベが面白い。

### ⑨ 「万札や昏き緑や鰻めし」(洒落神戸)

### ⑩ 「鰻重や店に作業着俺らだけ」(吉行直人)



●「役員会」報告

8月11日(木) 司会 山崎

出席者 山本、青木、保坂、内田

土橋、山崎、濱、竹内、竹内(律)、

山本(稔)、田中、丸山

① 7月及び8月行事報告

・「シルバー・コーラス」、「まゆの会」、「こぶし朗読の会」、「読書サロン」、「太極拳健康体操」は予定通り開催。

その他はお休み。

・8月4日開催予定の「家族でバウンザイ・みんなのぶんかさい」はコロナ感染の影響で延期とした。

延期に伴う事後処理(入場券購入者、出演予定者や練馬区等関係部署への通知等)について一応完了。

② 9月活動予定関係

・9月号ニュース内容と分担を確定。巻頭言は山本会長。

・9月行事案内の確定。

「こぶし朗読の会」「まゆの会」、「シルバー・コーラス」、

太極拳健康体操

やすらぎ会」は予定通り開催。

「大江戸花めぐり」は中止。

・今年度の「例会」はコロナの影響で開催が遅れ気味との指摘。

当初予定に余りこだわらず、開催可能な「例会」から具体的実施に入ることにした。

「認知症と共に地域で生きる。」

(山口由美先生)

「生きがいは毎日の健康から」

(尾崎幹子先生)

「朗読の効用と楽しさ」

(和田幾子先生)

「サックスでN・Y&東京行脚」

(藤本三四朗先生)

「スマホ活用で生甲斐向上」

(横田役員、西岡会員)

(例会名は仮称)

・練馬区主催の「つながるフェスタ」(2023年3月4日(土)予定)につき、具体的情報入手の上、健生会(特に「まゆの会」としての具体的参加につき検討予定。

・秋の定例行事

「秋の親睦旅行」、「秋の懇親会」等について今年中止

来年以降の「新年会」等は今後の検討とした。

・9月役員会、校正、印刷・発送日程については9月号ニュースの行事案内通り。(報告) 山崎



# 2022年（令和4年度） 9月 行事案内

- ▼ 1日（木） 10：00 「役員会」 ココネリ・研修室3
- ▼ 3日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室1・東
- ▼ 5日（月） 13：00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 7日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 13日（火） 10：00 「読書サロン」 ココネリ・研修室5
- ▼ 17日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2・西
- ▼ 20日（火） 10：00 「校正」 ココネリ・研修室4
- ▼ 21日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 23日（金） 10：00 「太極拳健康体操」 ココネリ・研修室4
- ▼ 23日（金） 13：00 「やすらぎ会」 ココネリ・研修室3
- ▼ 28日（水） 10：00 「印刷・発送」 生涯学習センター 会議室1+2

※「きららカレー作り」「なべさんの湧くわく講座」・「囲碁講座」はお休みです。  
「大江戸花めぐり」中止になりました。

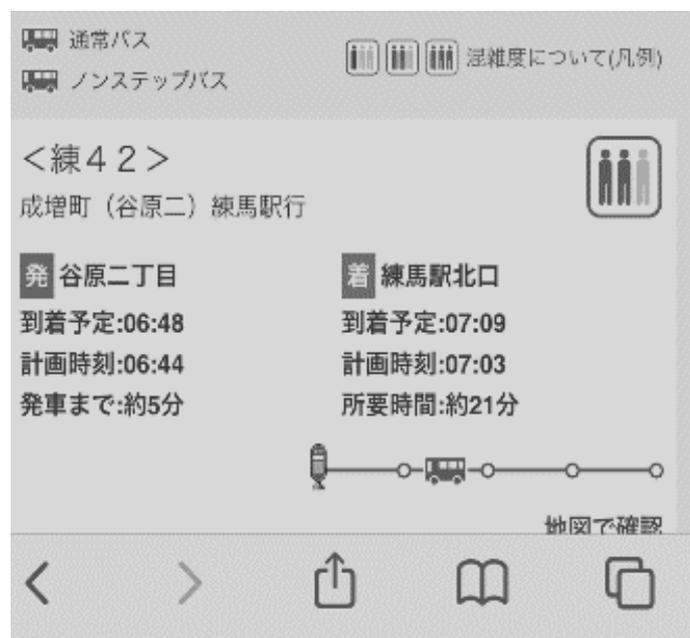


## ◆ ITよもやま話（バス時刻表）

横田邦彦

バス停には時刻表がありますが、その通りに来ることはあまりないと思います。バス停に行つて、延々と待たれたらすでに行つてたという経験はよくあることではないでしょうか。

近年バスの位置情報の標準化が進み、各バス会社についてもバスの位置情報が見えるようになってます。今回、身近な西武バスの場合を見てみましょう。乗車停留所、降車停留所を入力すると時刻表の時間と、現時点での到着予想時刻が表示され、あと何分で発車かがわかります。スマホの画面を付けますが、パソコンでは地図上にバスの位置が表示されます。「西武バス 位置情報」で検索して辿り着けます。



## ◆ ボランティア活動

◆ ニュース「校正」 11名

7月19日「火」学習センター

保坂 内田 山本 山崎 土橋 横田

濱 竹内 竹内（律） 丸山 山本（稔）

◆ ニュース「印刷、発送」 18名

7月27日「水」ココネリ

保坂 内田 山本 山崎 竹内 土橋 橋本

竹内（律） 八木 高山 丸山 内田（ま）

濱 中加 坂本 荒 鷺池 山本（稔）



## 編集後記

朝の散歩に6時に家を出る。最近私が転んだので、娘が私のサポート役で一緒に出かける。広い運動場、足元は芝生、周り一面銀杏の木に囲まれ、空を見上げると青空に白い雲、ビルディングは一つもなく、自然の風景そのものである。恵まれた環境に感謝！

体操に出かけた日は、一日中軽やかに動ける。9月のニュースにも巻頭言で、山本会長が一日の生活リズムについて詳しく具体的に書かれているし、健康便りの尾崎先生も、関節の重要性と動かし方などを書いてくださったと思います。皆様もそれらを日常生活で自然に動かし、おられるでしょうか、ここで気を引き締め、今以上に、意識をして動かせる範囲で毎日実行し、命のある限り自分の足で歩きたいですね。頑張ります！

U・C

